



FILET DE MERLU POËLÉ ET SALADE DE POMMES DE TERRE

Avec du radis, du poivron et de la crème d'olives



FILET DE MERLU

Ce poisson ressemble beaucoup à la morue mais son goût est plus subtil. Étant donné qu'il nage dans les grandes profondeurs océaniques, sa chair est relativement plus douce.



Pommes de terre à chair ferme



Poivron rouge *



Radis *



Oignons nouveaux *



Filet de merlu avec peau *



Crème d'olives *



Total : 30-35 min.



Sans gluten



Facile



Consommer dans les 3 jours

Le merlu est un poisson blanc à la saveur délicate, pour contraster la chair douce vous allez le cuire sur la peau pour la rendre bien croustillante. La salade de pommes de terre qui l'accompagne apportera de la fraîcheur grâce au radis et aux oignons nouveaux. Pour finir le plat, il y a la crème d'olives fondante aux câpres et à la crème fraîche qui donne un goût unique à la salade. Saviez-vous qu'elle est préparée spécialement pour nous ?

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, poêle et saladier.

Recette de **filet de merlu poêlé et salade de pommes de terre** : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Épluchez ou lavez bien les **potatoes** et coupez-les en gros morceaux. Dans la casserole, versez de l'eau à hauteur des **potatoes**, puis faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



2 COUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, coupez le **poivron** en dés. Taillez les **radis** en fines rondelles et émincez les **fanés**. Coupez les **oignons nouveaux** en rondelles en réservant le blanc et le vert séparément. Mélangez les **radis**, les **fanés** et la majeure partie du vert des **oignons nouveaux** dans le saladier ★.



3 CUIRE LES LÉGUMES

Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle et faites cuire le **poivron** 4 à 5 minutes à feu vif. Ajoutez le blanc des **oignons nouveaux** pendant la dernière minute, puis arrosez avec le vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez. Ajoutez le tout au saladier et nettoyez la poêle.



4 CUIRE LE POISSON

Pendant ce temps, épongez le **filet de merlu** avec de l'essuie-tout. Faites chauffer le beurre dans la même poêle à feu moyen-vif et faites-le cuire 1 à 2 minutes côté peau. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes de l'autre côté. Salez et poivrez.



5 MÉLANGER LA SALADE

Ajoutez les **potatoes** et la **crème d'olives** au saladier ★★. Mélangez, puis salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez la **salade de pommes de terre**, garnissez-la avec le reste du vert des **oignons nouveaux** et accompagnez le tout du **filet de merlu**.

★ **CONSEIL** : Si vous n'aimez pas les oignons nouveaux crus, faites cuire le vert avec le blanc à l'étape 3.

★★ **CONSEIL** : Pour la relever, vous pouvez ajouter 1 cc de moutarde par personne à la salade.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	200	400	600	800	1000	1200
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Radis (pc) *	5	10	14	19	24	29
Oignons nouveaux (pc) *	1½	3	4½	6	7½	9
Filet de merlu avec peau (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Crème d'olives (g) 7) 10) *	20	40	60	80	100	120

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2159 / 516	416 / 99
Lipides total (g)	24	5
Dont saturés (g)	11,4	2,2
Glucides (g)	47	9
Dont sucres (g)	8,5	1,6
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	24	5
Sel (g)	1,2	0,2

ALLERGÈNES

4) Poisson 7) Lait/lactose 11) Moutarde

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !